

#وتتجدد_الحياة

9 أساليب تتجدد بها الحياة في العام الدراسي الجديد: لنحافظ على سلامتنا في المدرسة والمنزل

كلمة الدكتور عبد الله الكرم

” دروس مستفادة تعلّمتها جميعاً خلال الشهور القليلة الماضية. فقد تعلمنا الكثير حول أنفسنا كأفراد، واكتشفنا أهمية أشياء أخرى لم نتوقعها في حياتنا. لقد تعلّمتنا مدى أهمية المدارس في حياتنا وفي مدينتنا، ذلك أن المدارس لا تتولى مهمة تعليم أطفالنا فحسب، لأنها المكان الذي يجمعنا معاً ويربط بيننا كأفراد وكمجتمع، ويمنحنا الشعور بالانتماء.

ستكون الأيام والأسابيع الأولى من العام الدراسي الجديد بمثابة تجربة مختلفة لنا جميعاً، وسنواصل اكتشاف أنفسنا والتعرف إلى الأشياء المهمة في حياتنا، سيعتمد أطفالنا علينا جميعاً من أولياء أمور ومعلمين وكوادر مدرسية في مواصلة رحلتهم التعليمية بكل أمان وسعادة، لذا فإن تشارك المسؤوليات وتكاتفنا مع بعضنا البعض لتقديم المساعدة والدعم لأبنائنا الطلبة والطالبات، سيسهم في ضمان عودتهم سالمين إلى مدارسهم.

سوف يصحبكم الطالب ماجد عبر الصفحات التالية إلى تفاصيل أول يوم دراسي له مع عودته لمدرسته مجدداً في العام الدراسي الجديد، وسيقدم لكم وصفاً دقيقاً حول تفاصيل مهمة لشكل ذلك اليوم، وماذا يمثل بالنسبة له ولأصدقائه وأسرته ومعلميه؟! نأمل أن تساعدكم تجربة ماجد على الشعور بالحماسة مع انطلاقة العام الدراسي الجديد، وأن تبعث برسالة طمأنينة إلى أولياء الأمور بأن صحة أطفالهم وسلامتهم أولوية قصوى بالنسبة لنا جميعاً. نحن ممتنون للقيادات المدرسية وللمعلمين الذين عملوا بكل تفاني خلال عطلتهم الصيفية للتأكد من جاهزية مدارسنا، وللترحيب مجدداً بالعائلات في بيئة مدرسية آمنة وصحية وسعيدة تثرى التجربة التعليمية لأبنائنا الطلبة والطالبات“.

أتمنى لكم بداية سعيدة لعام دراسي جديد.

كيف أستخدم الاستقبال العام الدراسي في الجامعة
وتحدينا

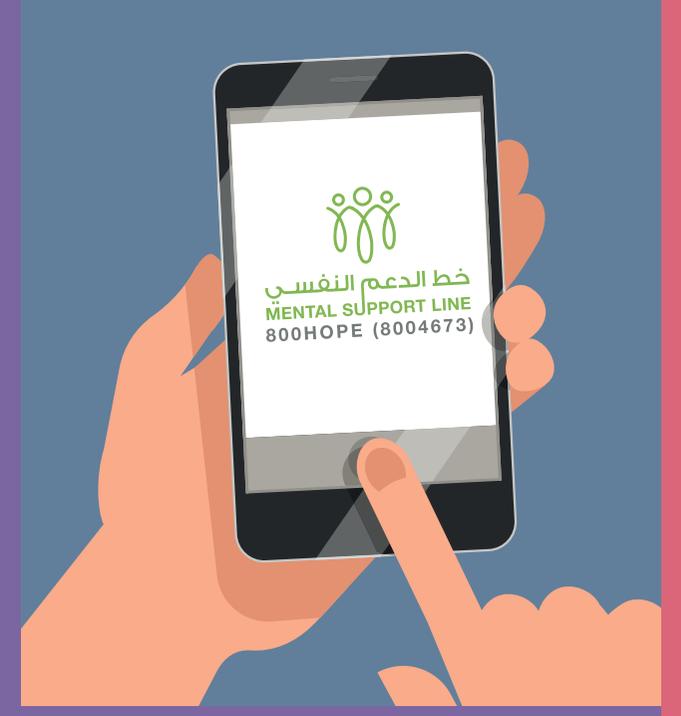




نعلم أن بداخلك الآن الكثير من الأحاسيس والمشاعر المختلفة. فبعضها يفيض حماسةً للعودة إلى المدرسة، فيما يدفعك بعضها الآخر للشعور بالتوتر والقلق. وهذا أمرٌ طبيعي، فالكثيرون يشاطرونك الشعور نفسه.

إن كنت تشعر بشيء من الحزن أو الخوف من العودة إلى المدرسة، يمكنك التحدث إلى شخص كبير من أهلك، أو إلى أحد رفاقك، كما يمكنك التواصل مع الفريق الرائع والمستعد دوماً لتقديم الدعم عبر «خط الدعم النفسي» ضمن البرنامج الوطني للسعادة وجودة الحياة.

فلنبداً معاً عاماً جديداً بأساليب جديدة تتجدد معها الحياة، وما دُمنا معاً سنكون بعون الله بخيرٍ وعافية!



الأسلوب الأول



كيف أستعد للعودة إلى المدرسة؟



مرحباً! أنا ماجد. إنّه يومي الأول في المدرسة وأنا متشوق جداً
لرؤية أصدقائي بعد طول غياب! لقد توجهت للنوم باكراً ليلة
أمس، وتناولت فطوراً صحياً هذا الصباح. وبالطبع لم أنس
أن أغسل يدي وأضع الكمامة. أنا الآن مستعد للذهاب إلى
المدرسة! وقد حرصت أُمي على قياس درجة حرارتي قبل
الذهاب.



يلتزم جميع أولياء الأمور والطلبة والمعلمين
بالإجراءات الاحترازية اللازمة للحفاظ
على سلامتنا وصحتنا. ترتدي معلمتي، السيدة
نائلة، قناعاً واقياً للوجه وكمامة. كما ترتدي بعض
المعلمات كمامات شفافة حتى تتمكن من رؤية
ابتساماتهن عندما يتحدثن إلينا!



الأسلوب الثاني



ماذا عن زهابي إلى المدرسة والعودة منها؟



كم أنا محظوظ! أصبح لدي مقعدان في الحافلة المدرسية. تُقاس درجة حرارتي كل يوم قبل الصعود إلى الحافلة. كما تُعقَّم مدرستي كل الحافلات بعد كل رحلة ذهاب وعودة. ومع ذلك فأنا أحرص على الجلوس في المكان نفسه كل يوم. هذه صديقتي زينة. لقد أوصلتها أمها للتو إلى مدخل المدرسة.



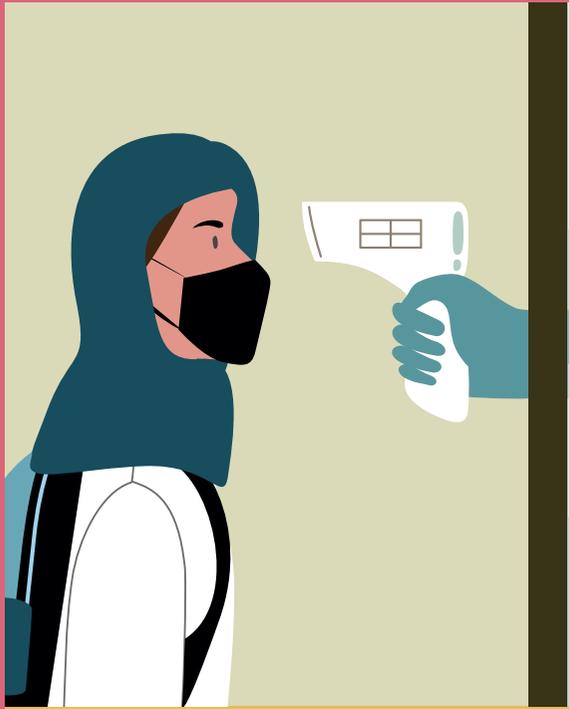
في مدرستنا يُرافق أولياء الأمور أبناءهم إلى بوابة المدرسة دون الدخول إليها. أما بعض المدارس الأخرى فهي تسمح لأولياء الأمور بالدخول إلى المدرسة لبضع دقائق، ولكن مع الحفاظ على مسافة آمنة بينهم.



الأسلوب الثالث

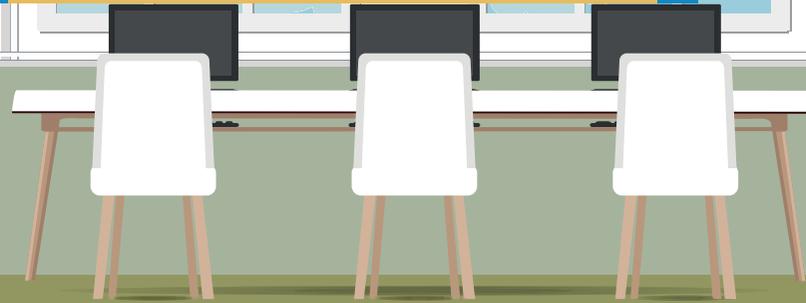
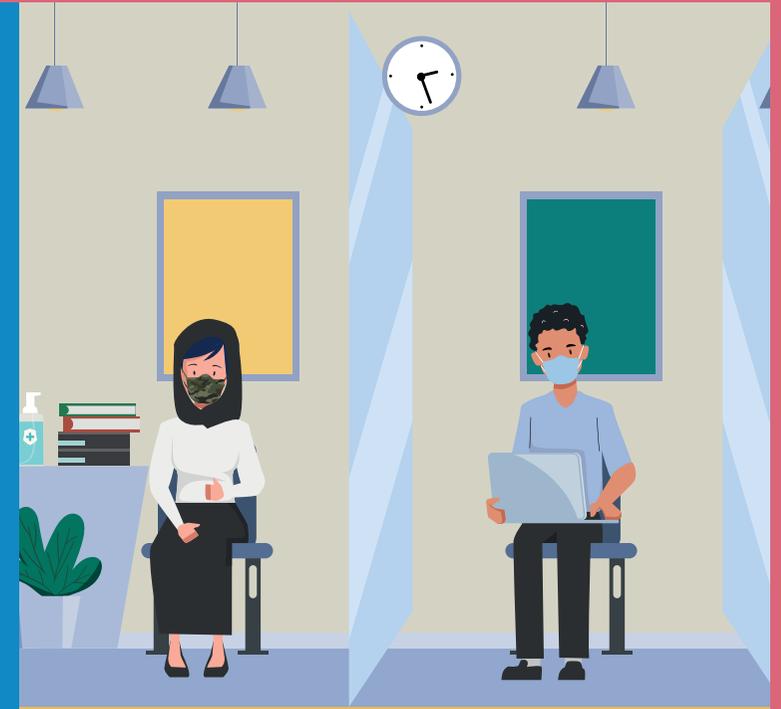


كيف تبدو مدرستي؟



مدرستي تبدو مختلفة بعض الشيء. ففي جميع أرجائها نرى لافتات ورموزاً وصوراً توضح القواعد التي علينا اتباعها. كل ما في مدرستي نظيفٌ ولامع! ولدينا غرفة احتياطية للعزل، مخصصة للطلبة الذين قد يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام خلال الدوام. كما تشجعنا مدرستي على الإكثار من غسل أيدينا، ولدينا استراحات منتظمة لهذا الغرض.

نحن نبقى داخل الصف في وقت الدروس. وعندما نذهب إلى المكتبة، ندخلها واحداً تلو الآخر، مع المحافظة على مسافة آمنة فيما بيننا. لا شك أن هذه الإجراءات جديدةٌ علينا، ولكنها وُضعت للحفاظ على صحتنا، وهي إن حدثت من حريتنا قليلاً، فلن تحدّ من مُخيلتنا.





علينا الحفاظ على مسافات الأمان، حتى في حصص التربية البدنية،
ولكن ليس علينا ارتداء الكمامات في هذه الحصص. وفي حال
ظهرت علينا أعراض كالحمى أو السعال، تتوجه إلى غرفة العزل
ليتم فحصنا.

أما دورات المياه فندخلها واحداً تلو الآخر، كما نفعل في المكتبة.

يبدل العديد من الأشخاص في مدرستي مجهوداً كبيراً كل يوم وكل
ساعة لتعقيم الأسطح كافة، والتأكد من أن كل شيء نظيف تماماً،
وأنتا على ما يرام. ونحن نأمل أن يكونوا هم أيضاً بخيراً!



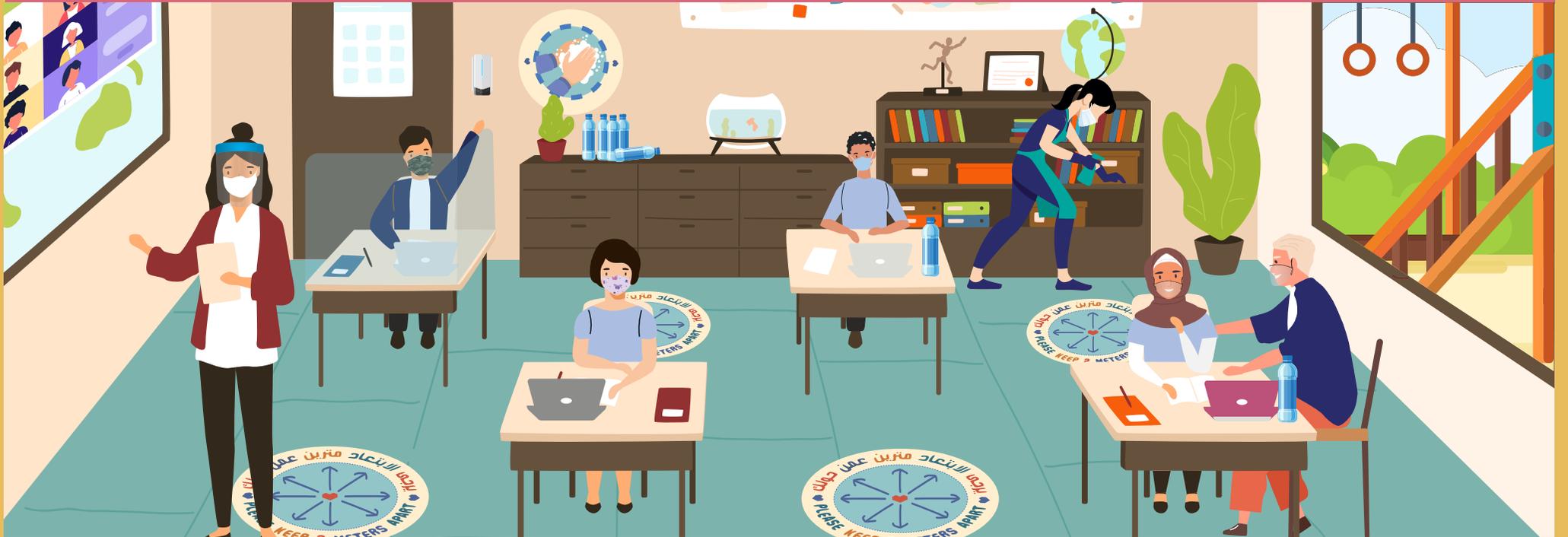
الأسلوب الدراسي



كيف يبدو صفّي؟



لا ينبغي على الأطفال في الصف
الأول وما دون ارتداء الكمامات مثل
الطلبة الكبار. فهم يبقون في المجموعة
التعليمية الصغيرة نفسها طوال اليوم.
تدعى هذه بالمجموعات «الثابتة» وهي
تبقىهم أكثر أماناً.
كثيرٌ من حصصنا ستكون في الهواء
الطلق عندما يكون الطقس جميلاً. أما
غرفة الصف، فنحظى فيها بمساحة
كبيرة للجلوس والحركة بسهولة وأمان.



الأساليب الخاطئة

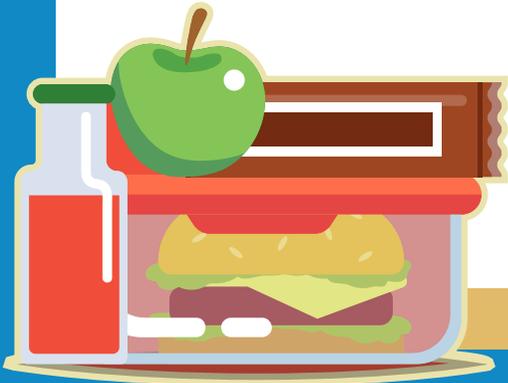


كيف أقضي استراحة الغداء والفسحة؟



أنا أحضر طعامي من المنزل، ولكن بعض أصدقائي يطلبون وجبة الغداء المغلفة مسبقاً من مقصف المدرسة. وإن رغبتنا ببعض الوجبات الخفيفة، فيمكننا شراؤها من آلات البيع في المدرسة. كما يمكننا إزالة الكمادات والجلوس سوياً لتناول الطعام، ولكن مع محافظتنا على إبقاء مسافة آمنة بيننا.

ولأنه لا يمكننا الشرب من برادات المياه، فقد أحضرتُ قارورة مياه إضافية من منزلي، واشترت صديقتي قارورة مياه معبأة من آلات البيع في المدرسة.



الأسلوب السليم

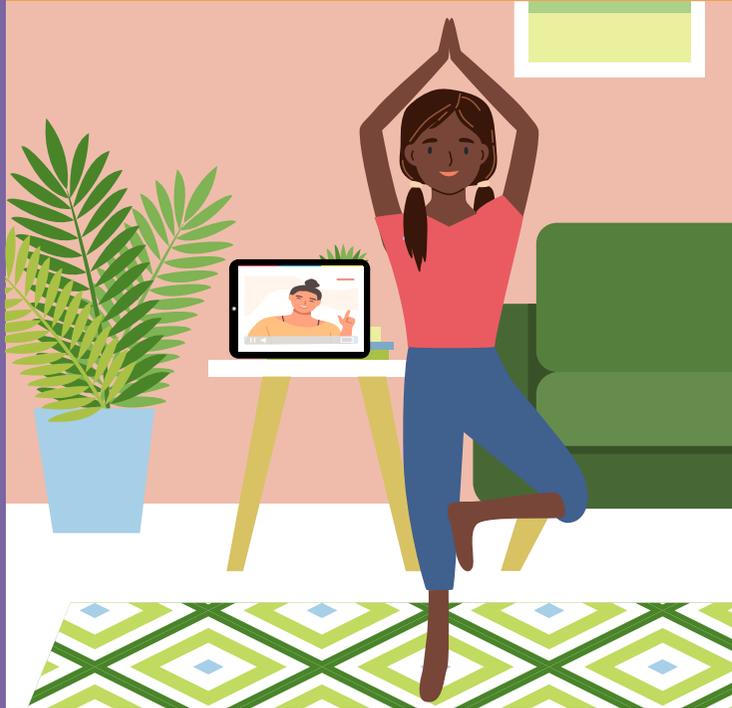
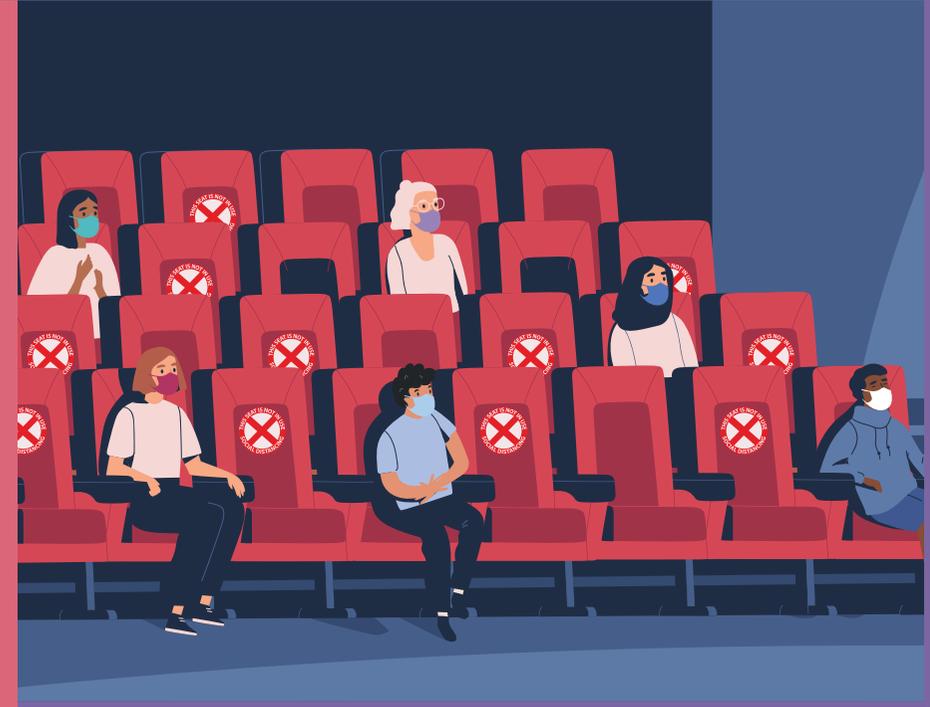


كيف أقضي وقتي خارج الصف؟

كما ترون، ها هي المدرسة تفتح أبوابها لنا من جديد، لنواصل رحلتنا ولكن بأسلوب مختلف قليلاً. ما زلنا نلعب في الهواء الطلق... ما زلنا نعبر عن مشاعرنا لأصدقائنا ومعلمينا، ولكننا ابتكرنا طرقاً مختلفة للقيام بذلك كالعناق والتلويح من بعيد بدل العناق والمصافحة... وبالتأكيد، ما زلنا نستمع بوقتنا!

تبذل مدرستنا قصارى جهدها لكي نشعر بالارتياح نحن وعائلاتنا، وتقديم لنا حصصاً عبر الإنترنت لتتابعها من منازلنا.

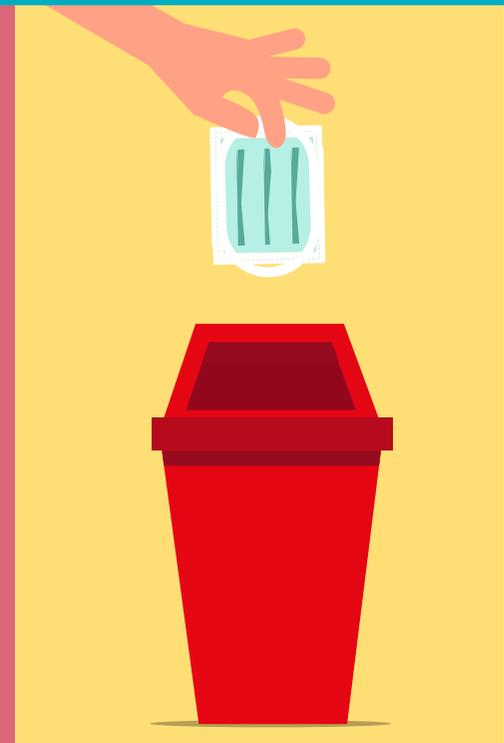
اختر صديقي هاريس أن يتلقى جميع دروسه من المنزل إلى أن يشعر بالارتياح للعودة إلى المدرسة. ولدينا في غرفة الصف كاميرات، تتيح للسيدة نائلة الفرصة لتدريسنا في الصف وتدرّس زملائنا في المنزل في الوقت نفسه. ما أجمل هذا الأسلوب!



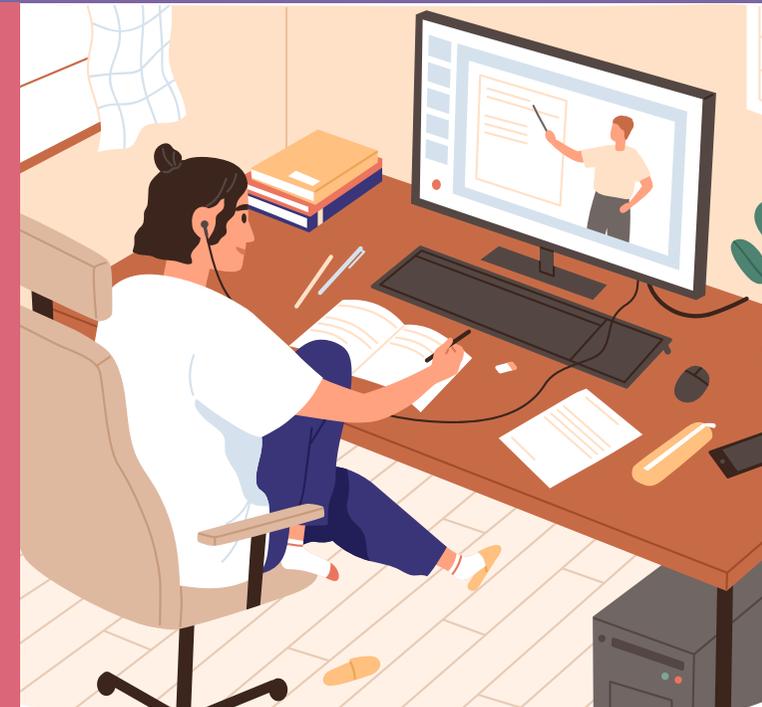
الأساليب السليمة



ماذا أفعل عند عودتي إلى المنزل؟



في نهاية اليوم، أصدد إلى الحافلة لأعود
إلى المنزل.
أبدأ بغسل يدي، ثم أحضن أمي وأبي،
وأبدأ بإنجاز واجباتي.
بعض الأمور لا تتغير أبداً!



الأسلوب الثامن



ماذا عن جودة حياتي؟



تهتم مدرستي بجودة حياتنا، فنحن نقوم بتمارين
التنفس يومياً ونُجري محادثات مفتوحة نناقش
فيها ما يقلقنا وما نحققه من إنجازات.

ويهتم أبي وأمي بجودة حياتي أيضاً. ففي وقت
فراغي أقوم بكافة الأمور التي أستمتع بها، مثل
اللعب مع الببغاء واللعب مع والديّ خارج
المنزل.



أبذل ما في وسعي للحصول على قسطٍ
كافٍ من النوم كل ليلة، ولكن ذلك ليس
بالأمر السهل على الدوام. فأحياناً أشعر
بالتوتر وأحياناً أشعر بالحماس! ولكنني
أحرص دوماً على أن أبدأ يومي بتناول
فطورٍ صحيّ.

أشعر بالاطمئنان عندما أعلم أن
المدرسة خصوصاً ومجتمعني عموماً،
يبذلون قُصارى جهدهم للمحافظة على
سلامتي.



911
998
997



خط الدعم النفسي
MENTAL SUPPORT LINE
800HOPE (8004673)



وأفكر كثيراً في السيدة نائلة وغيرها من المعلمات والمعلمين في المدرسة. لقد كانوا معنا بمنتهى الإيجابية والعطاء وأبدوا رغبة حقيقية لمساعدتنا. ورغم انشغالهم بشؤون عائلاتهم، إلا أنهم كانوا حريصين على رعايتنا. ولأعبر عن امتناني لهم، سأقول شكراً لجميع المعلمين والكوادر وسأعمل بجدٍ في الصف وألتزم بالسلوك الجيد في جميع الأوقات.

أشتاق كثيراً لأن أحضن السيدة نائلة، ولكوني لا أستطيع القيام بذلك الآن، سأبتسم وألوح لها بيدي كل يوم، لأعبر لها عن مدى امتناني على لطفها وصبرها معنا.

الأساليب التفاعلية



كيف تبقى على تواصل؟



تحرص أمي وأبي على قراءة كافة المعلومات التي ترسلها المدرسة، كما يتابعان باستمرار مواقع التواصل الاجتماعي لهيئة المعرفة للاطلاع على آخر المستجدات بشأن المدارس. وهكذا لا يفوتهم أي جديد!

تتواصل المدارس مع أولياء الأمور لإخبارهم بالإجراءات الجديدة التي يتم تطبيقها. كما تتوفر مجموعة من الأسئلة الأكثر شيوعاً على الموقع الإلكتروني لهيئة المعرفة، لمن يرغب بمعرفة المزيد من المعلومات.

لقد تضافرت جهود المجتمع بأكمله لتأمين سعادتنا والتأكد من جاهزيتنا للعودة إلى المدرسة.

ورغم أن هذه التغييرات قد تكون كثيرة علينا، إلا أننا نلتزم بها بكل سرور حفاظاً على سلامتنا.

